Mariana Mello
Nutricionista · 7540

BOLO DE LARANJA BAHIA

8 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)
- 5 colheres de sopa de óleo de soja (40 g)
- 1 unidade grande de laranja da baía crua (290 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de café cheia de açúcar refinado (53 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cortar a laranja ao meio e tirar a parte branca do centro e as sementes. Cortas o restante em cubos e colocar no copo do liquidificador. Pré aquecer o forno à 180graus.

2º Junto com a laranja, adicione ao liquidificador o açúcar, o óleo e os ovos. Bata tudo até ficar homogêneo.

3º Em uma tigela peneire a farinha, em seguida adicione a mistura do liquidificador e mexa. Adicione no final fermento e misture novamente.

4º Passe para uma forma untada com manteiga e farinha, leve ao forno pré aquecido à 180 graus por 30-35 minutos até que o teste do palito saia limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	32 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	165 mg	146 mg	6 %